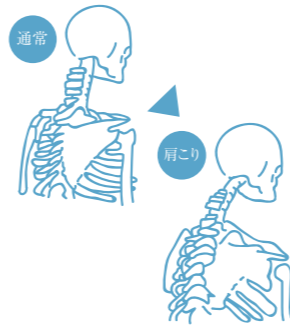




岩木 博美
いわき ひろみ
健康運動指導士
機能改善指導員
正看護師
ヨガフィットネス
インストラクター
いきいきのびのび
健康づくり協会 講師

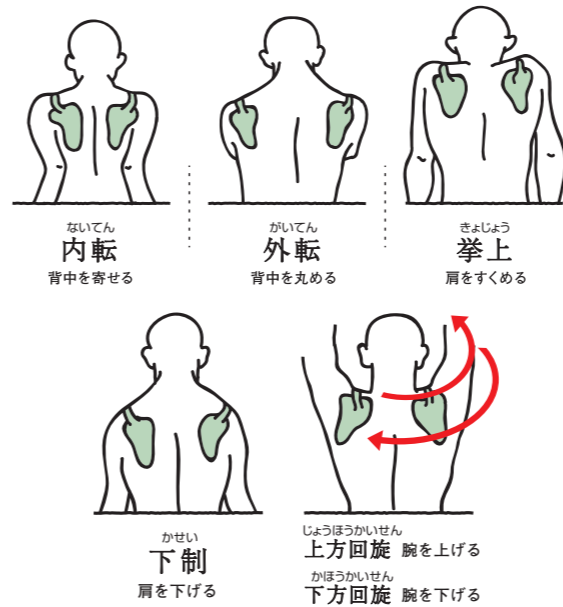
肩こり解消に
役立つ体操

頭と身体との位置関係が崩れることで、肩こりがおこります。頭の位置が前方に移動することにより、その重さを支えている首や肩の筋肉の負担が大きくなるからです。そして筋肉が硬くなり、肩甲骨の動きが悪くなります。肩甲骨は本来肋骨の上を自由に滑りますが、この動きが悪い人に肩こりを感じている人が多いようです。



肩甲骨は6方向に動きまわります。肩甲骨の動きをイメージしながら動かしてみてください。意識を動かしてみると、肩こりを感じている方の多くは、普段あまり肩甲骨を動かしていないことに気がつくと思います。日常生活の中でも、できるだけ肩甲骨を動かしましょう。

肩甲骨の動き



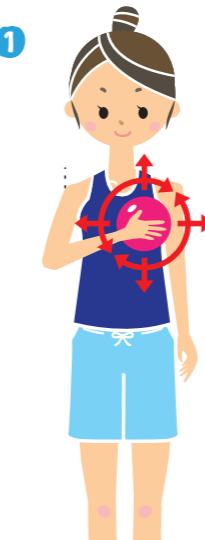
ポールローリング

バンザイチェック

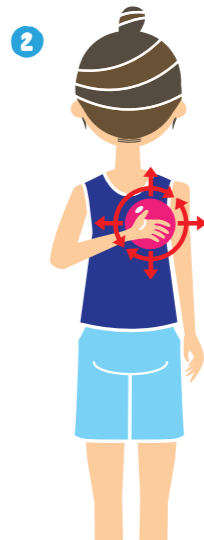


体操を行う前に、両腕を上げてバンザイチェックをしましょう。肩のつまり感や耳と腕の距離、どんな感じですか？左右どちらの腕が上がりやすいですか？

さあ、もう一度バンザイチェックをしてみてください。運動をする前とどう変わりましたか？エクササイズした側とそうでない側に違いを感じますか？確認ができれば、反対側も同じように体操しましょう。



肩の動きを意識しながら、胸の前あたりでボールを左右、斜め上下、回すなどいろいろな方向に転がします。



同じ側の手の甲を背中にあてて、ボールを置き小さく転がしてみましょう。



ダメもと(ダメでもともと)です。後悔したくないのでいろいろなものにチャレンジしてきました。迷ったらGOです。(岐阜市ビックリ・パンさん)

本の出版が決まり、それでも初めてのことなので気持ちに揺らぎがあり迷いもあったのですが、親友の「大丈夫大丈夫。出版社も責任をもって出版してくれるんだから」という一言で区切りをつけることができましたと思います。とても嬉しかったです。(郡上市上村さこみさん)

迷っているくらいなら進めばいい。(恵那市トリックさん)

今月のテーマ

背中を押してくれた「ひとこと」

迷っていたとき、一歩が踏み出せずにいたとき、あなたの背中を押してくれた忘れられない「ひとこと」を教えてください。



「この道より我を生かす道なしこの道を行く」という言葉が好きです。(海津市横山さん)

「君が心に決めたことだからきつと大丈夫さ」中3の当時、流行っていた歌の歌詞です。何度も言いきかせました。「そして僕は途方に暮れる」より(可児市まゆみママさん)

最近の曲ですが…AKB 48の「365日の紙飛行機」より「その距離を競うよりどっか飛んだかどっこを飛んだのかそれが一番大切なんだ さあ心のままに」(可児市後藤さん)

「夢+努力=現実」大好きなラジオのパーソナリティの言葉です。くじけそつになつたときに励まされます。(美濃加茂市みかんさん)

「この世でおきた事はこの世で解決するから、思う様にならなくていいよ。」って言うのが私の母の口ぐせです。(本巣市彩拓ママさん)

大学一年の時、初めて行ったアルバイト先の人に言われた「前途洋々」という言葉が好きです。未来が広々と広がっている感じがして、孫にもパスカードなどによく書きます。(飛騨市松山さん)

子供が小学校低学年の頃、人間関係でトラブルをかかえ、落ち込んでいました。その頃子供と見ていた「おかあさんといっしょ」の中で歌っていた「あしたははれる」という歌に元気づけられました。「さあさげんきだせ なみだふきとばせ こえをあわせうたおう あしたははれる」というフレーズが好きでした。「あしたははれる」という言葉のくり返しを聴くと、こんなつらい時期はずっと続くわけではないと言われているような気がして、少し元気が出たのを覚えています。(瑞浪市Mimiさん)

高校の校訓。『開拓者の精神で物事にあたれ。礼儀正しくあれ』というもの。在学中はふーんという感じでとくに意識はしませんでした。卒業してから今日に至るまで、フロンティアスピリッツを大事に前進している自分がいまです。礼儀正しくもいつも心がけています。(岐阜市めれおさん)

「人生やっぱ、わくわくしなきゃ」このポストカードをコル

クポードにかざっています。(岐阜市じゅげむさん)

「どんな一歩もムダにはならない」。何か新しいことを始めるときは勇気がいります。けれど、一歩踏み出すことで何かが変わるよ、って高校のときの担任の先生が言ってくれました。(高山市ころもまるさん)

「明日は明日の風が吹く」です。それで失敗した時は「人間だものby相田みつを」と一人静かに呟きます(笑)(安八町とらやきママさん)

歌「川の流れるように」が好きです。とくに「地図さえないそれもまた人生」のフレーズが好きで落ちこんだ気分時は思い出しています。(岐阜市浅野さん)

イチロー選手「小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くための道だ」と思っています。「うーん、マネできないけど…」(可児市あらいぐまママさん)

